

ATLETISMO

Velocidad, salto y lanzamiento con fundamento | Base International School | Extraescolares 2026-2027 — 2°-3°
Primaria | 7-9 años



1.º TRIMESTRE	2.º TRIMESTRE	3.º TRIMESTRE
TÉCNICA BÁSICA	PRIMERAS COMPETICIONES FAM	RELEVOS Y FESTIVAL
<i>Aprender los gestos técnicos fundamentales de carrera, salto y lanzamiento</i>	<i>Participar en las primeras competiciones escolares con actitud de aprendizaje y disfrute</i>	<i>Consolidar los tres gestos del atletismo y celebrar la temporada con un festival escolar</i>
Carrera: postura erguida, brazos activos y rodilla al frente en los 60m Salto de longitud: carrera de 3-5 pasos + batida activa + aterrizaje en arena Lanzamiento de pelota (600g): agarre, rotación de hombros y extensión del brazo Carrera de fondo: 600m continuos en el circuito escolar — distribuir el esfuerzo, no parar Juegos de reacción y velocidad: salidas a señales auditivas y visuales	Preparación de las primeras competiciones FAM: simulación de pruebas con cronómetro Simulación de competición: 60m, salto de longitud y lanzamiento medido 600m de ritmo: aprender a distribuir el esfuerzo a lo largo de la distancia Relevo 4x60m: introducción al pase de testigo en carril Post-competición: qué funcionó bien y qué mejorar en el próximo entreno	Técnica de relevos: pase visual del testigo, zona de cambio y ritmo de entrega Marcas personales: primer contacto con la progresión propia (comp. con T1) Atletismo combinado: puntuación en 3 pruebas — velocidad, salto y lanzamiento Festival de atletismo: exhibición con todos los grupos del colegio Entrega de diplomas: temporada completada — el esfuerzo siempre cuenta
<i>Ej.: técnica de carrera con aros y vallas bajas — primer salto en arena — lanzamiento a 15m</i>	<i>Ej.: simulación de pruebas FAM — 60m con cronómetro — 4x60m en carril</i>	<i>Ej.: relevo 4x60m — marcas personales en salto — festival escolar de atletismo</i>

VALORES Y HABILIDADES QUE DESARROLLAN

- Técnica básica: ejecutar los gestos con corrección progresiva
- Valentía competitiva: participar con naturalidad en la primera competición
- Esfuerzo sostenido: mantener el ritmo en la carrera de fondo
- Trabajo en equipo: el relevo depende de todos los miembros
- Fair play: animar al rival y aceptar el resultado con madurez

PARA LAS FAMILIAS

- Nuestra filosofía: La primera competición es el mejor lugar para aprender, no para ganar. El resultado de cada prueba es una referencia para mejorar — nada más.
- Competición desde diciembre: A partir de diciembre-enero hay competición escolar. Evitar analizar el puesto en casa — preguntad: 'lo diste todo?' Eso es lo que importa.
- Material: Zapatillas de deporte. Ropa cómoda y agua. No se necesita material especial — el colegio dispone de todo.

